

# DOLORES DE CABEZA

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1044S - Revised 07/08

Casi todo mundo ha tenido dolor de cabeza alguna vez. Los dolores de cabeza más comunes son de dos tipos: tensionales o migrañas. Sin embargo, es común que una persona tenga una combinación de estos dolores de cabeza.

## Dolor de Cabeza Tensional

Un dolor de cabeza tensional se describe con frecuencia como una sensación de algo que aprieta la cabeza como si ésta estuviera en una prensa de tornillo. Es común tener los hombros o el cuello doloridos. Estos dolores de cabeza pueden durar minutos o días y en algunos casos pueden ocurrir diariamente.



## Migraña

Un ataque típico de migraña produce un dolor punzante en un lado de la cabeza, acompañado con frecuencia por náuseas. Otros síntomas pueden incluir vómitos, visión borrosa, ver luces centelleantes con uno o ambos ojos, hormigueo o insensibilidad facial. Si no se tratan, los ataques duran generalmente de 4 a 72 horas.

## Otras Causas de Dolores de Cabeza

Aunque aproximadamente el 90% de la gente que busca ayuda debido a dolores de cabeza tiene uno de los tipos de dolor de cabeza descritos arriba, hay muchas otras causas que los ocasionan. Algunas de las causas más comunes incluyen:

- deshidratación
- estrés
- presión de senos nasales, frontales o maxilares / alergias
- problemas dentales

- comer o beber algo frío
- estar enfermo

Trate lo siguiente para reducir los dolores de cabeza:

- Trate de relajarse
- Beba mucha agua
- Coma una dieta saludable y balanceada
- Haga ejercicios con regularidad
- Guarde una buena postura (no se encorve)
- Duerma lo suficiente
- Mantenga un diario de los dolores de cabeza para registrar lo que los ocasiona o las cosas que hacen que le de un dolor de cabeza. Entre éstas pueden estar determinados alimentos o bebidas, luces brillantes o ruido. Use este diario para identificar estos detonantes y luego evitarlos.
- Estire sus músculos con regularidad si está haciendo algo que requiere que guarde la misma posición durante un largo rato.
- Practique técnicas de relajación. \*

Para reducir el dolor en caso de un dolor de cabeza, intente lo siguiente:

- Aplicarse una compresa caliente o fría donde le duele
- Darse un masaje leve donde le duele
- Practicar técnicas de relajación\*
- En la tienda para reclusos puede adquirir medicinas que no requieren recetas.
- Asegúrese de seguir las indicaciones cuidadosamente.

**\* La información sobre las técnicas de relajación puede obtenerse mediante las Carpetas de Páginas Informativas para los Reclusos en la biblioteca o en la unidad de salud.**

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”